



رؤوسين ياز:
صراع «حماس»
ليس ضد
إسرائيل وحسب
بل أيضا
ضد ماهية
الدولة الفلسطينية
الفتيدة

ملحق
الجمعة ٨ آذار ١٩٩٦

في ختام أعمال مجلس الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة

وتحويل السكرتارية بإدخال التعديلات اللازمة على البرنامج

● **حيفا - مكتب والاتحاد، من أحمد حمدي - صادق مجلس الجبهة الديمقراطية للسلام والمساواة على برنامج الجبهة لانتخابات الكنيست الرابعة عشرة ودخول السكرتارية بإدخال التعديلات اللازمة عليه.**

وعقد المجلس مساء أمس الأربعاء، في قاعة «بيت» في حيكا دورته السادسة، وعلى جدول أعمالها القرار ببرنامج الجبهة الانتخابي وأنظمة ومواعيد انتخاب القائمة للكنيست. افتتحت الجلسة بالوقوف دقيقة حداد حزنا على ضحايا أعمال التفجير الإرهابية التي وقعت مؤخرا في القدس وتل أبيب، وقالت النائبة قار غوجانسكي في كلمتها إن المخرج من دائرة الدم ليس بالزبد من الأرباب والانتقام إنما يدفع عملية السلام إلى الأمام وأن الجبهة تقدر لا للأرباب وفي الوقت نفسه لا لأخلاق المناطق ولا للحصار والتجويع.

وقال النائب هاشم محاميد وتقدم مؤثرا هذا في ظروف غير عادية نتيجة أعمال التفجير الإرهابية التي وقعت مؤخرا، وراح ضحيتها عشرات القتلى والجرحى، وأضاف أن هدف هذه الأعمال هو قتل الأمل والسلام، وأن المطلوب عدم إعطاء هدية للمجرمين، ولكن المؤسف أن القرارات التي اتخذتها الحكومة للقيام بحصار وتجويع مئات الآلاف من أبناء الشعب الفلسطيني هي أعمال خاطئة وتضعف العملية السلمية، وكيف يمكن أن تحمل المسؤولية على السلطة الفلسطينية وهي تسيطر على (٢٧٪) فقط من الأراضي الفلسطينية، وحذر محاميد من الانجرار وراء المجرمين من قوى البعث الإسرائيلي، كما تطرق محاميد في كلمته إلى الدور الذي قامت به الجماهير العربية في إسرائيل بمعارضتها لعملية التفجير الإرهابية وقال أن الجبهة كانت أول من أطلقت الصرخة بإدانة هذه الأعمال الإرهابية لأن هذه مسئوليتها تجاه السلام ومصير هذه البلاد. ودعا محاميد كل القوى التي تتلقى مع موقف الجبهة للانضمام إليها.

*** الوزير الوحيد الذي يؤيد مثل هذه الحكومة وضم المعارضة إليها حاييم رامون**

● **حيفا - مكتب والاتحاد - رفض رؤساء حزب والعمل في اجتماعهم، أمس الأربعاء، فكرة تشكيل حكومة طوارئ وضم رؤساء المعارضة للحكومة.**

وأقر وزير الداخلية، حاييم رامون، برأيه الداعي لتشكيل مثل هذه الحكومة، وأقر ضم رؤساء المعارضة إلى الطاقم الأمني بشرط الغاء موعد الانتخابات.

وقال وزير الأمن الداخلي، موشيه شاحل، إن حكومة كهذه هي حكومة

جبهة الناصرة الديمقراطية

الأكثر الأخوات والأخوة أعضاء مجلس الجبهة بالاجتماع الذي سيعقد اليوم الخميس ٩٦/٣/٧ الساعة ٧ مساء في قاعة بيت الصداقة، للبحث في المواضيع التالية:

* انتخابات الكنيست - ١٤ واستعداداتنا.

* يوم المرأة العالمي.

* الذكرى الـ ٢٠ ليوم الأرض.

الرءاء ضمان حضوركم

الحزب الشيوعي الإسرائيلي

فرع كفرمندا

ندعوكم بهذا حضور اجتماع الكادر الموسع وذلك يوم الجمعة الموافق ٩٦/٣/٨ الساعة السادسة مساء.

مواضيع البحث:

١- تلخيص انتخابات مجلس العمال

٢- الوضع السياسي الراهن والانتخابات للكنيست

٣- مواضيع أخرى.

وذلك بحضور الرفيق عادل أبو الهيجا.

حضوركم هام وضروري جدا

إبراهيم اسدي - رئيس المجلس

يا عمال العالم اتحدوا!

الخميس ٧ آذار ١٩٩٦ الصفحة ١٦

تشجيع جثمان شاب طمراوي قتل في حوادث طرق



● **الناصر - مكتب والاتحاد -** شيعت جماهير الناصرة، أمس الأربعاء، جثمان المرحوم عوني لداوي (٣٥ عاما)، الذي لقي مصرعه في حادث طرق مسروع، تاركا وراءه طفلين وزوجة.

وكان عوني في طريق عودته من عمله في بيسان إلى البيت. وبالقرى من منطقة «بحرقتيل» على طريق بيسان الصغرى، وقع حادث الطرق. وحسب ما تقول الشرطة، فإن سيارة المرحوم، ولأسباب غير واضحة، انجرفت عن مسارها، فاصطدمت بقوة بسيارة شمن كانت قادمة من الاتجاه الآخر. وجاءت إصابة قوية لقتل على الفور.

ويشار إلى أن عوني يعمل مخمن أراض.

ثائر عبد الحي جبهوي وسيعمل لنصرة الجبهة

● **حيفا - مكتب والاتحاد -** من أحمد حمدي - ثائر عبد الحي، السيد ثائر عبد الحي، نقيب قاطعا، ما نشر عنه مؤخرا، بأنه انضم إلى حزب والعمل، وقال لمراسلنا أن ما نشر حول هذا الموضوع غير صحيح وأنه لن يتنازل عن خط الجبهة الديمقراطية الذي يؤمن به كما لن يتنازل عن الخط الذي سار فيه رئيس بلدية الطيرة السابق المرحوم طاروق عبد الحي، وأضاف: وأن التحالف مع الجبهة الذي تعهدت به لن اعيد عنه وأني سأواصل طريقي الجبهوي كمعضو في الجبهة الديمقراطية وسأعمل جاهدا من أجل نصرة الجبهة في الانتخابات القادمة.

مجلس طمرد المحلي ٩٩٤٦٥٦٦ - ٠٤
«بوابة الجليل» - طمرد ٩٩٤٦٦٦٧ - ٠٤
٩٩٤٨٨٩١٠ / ت

اعلان عن وظيفة شاغرة

بهذا نعلن عن الوظيفة الشاغرة التالية:

الوصف الوظيفي:

الاتصال مع قسم المعارف المحلي والمطبخ وإقامة مركز تفكيك بيئي، تطوير فعاليات، ارشاد ونشر وتوعية وتفعيل المبادرات الشباب في برامج وفعاليات بيئية والاتصال مع مؤسسات ومنظمات جماهيرية.

* كذلك العمل على إقامة مركز استكمال للمعلمين والطلاب، تنظيم محاضرات، جولات ونشاطات خاصة مثل:

* أسبوع المحافظة على الطبيعة، أسبوع النظافة، أسبوع جودة البيئة.

* مبادرة وتنظيم فعاليات جماهيرية مثل المحافظة على النظافة ووجه البلدة وتجميل البيئة والمحافظة على المناطق الأثرية.

* إصدار جريدة ونشر في الصحافة المحلية أو مناهير ومؤسسات عن جودة البيئة.

المؤهلات:

□ حاصل على B.A. لما فوق في موضوع العلوم الطبيعية والرياضية.

□ صاحب تجربة في ميدان العمل.

□ يحوز رخصة سيطرة وسيرة.

□ يسكن في إحدى القرى والمدن التابعة للوحدة.

تقدم الطلبات مع الشهادات الثبوتية إلى سكرتير المجلس المحلي في طمرد حتى موعد انهاء يوم السبت (٩٦/٣/٢٣).

باحترام
د. هشام أبو دومي
رئيس المجلس المحلي - طمرد.

باحترام
إبراهيم فرح
رئيس بلدية شفاعمرو.

هكذا منه الأهل

صراع عصابات

● قبل مقتل عياش ساد الهوى منذ أشهر حتى أنه جرت مشاورات بين السلطة الفلسطينية و«حماس» من أجل إيقاف الأعمال المسلحة التي تقوم بها «حماس» قبل كان بالإمكان منع الاعتداءات الإجرامية الأخيرة لو أن إسرائيل لم تقتل يحيى عياش؟

باز: تبدو هذه الاعتداءات للوهلة الأولى انتقاما للقتل يحيى عياش، لكن مع هذا يجب التفكير لماذا دام هذا الهوى لمدة ستة أشهر أو حتى سبعة. والسؤال هو هل جاءت هذه الاعتداءات بسبب مقتل عياش أم أنها كانت مبررة وإن الهوى كان بسبب الانتفاضة الفلسطينية؟

فعلى الرغم من أن «حماس» اعتصمت عن الاعتراك في هذه الانتفاضة، وفي مناطق معينة نادت بقاطعتها، إلا أنها لم تهم بطورات بارزة منع إجرائها. وهنا تعود إلى الصراخ حول وجوه سلطة للقيادة السياسية على الجناح العسكري أم لا. فلا كان التوقف عن الأعمال العسكرية جاء من أجل أن يسود الهوى، وعدم المراجعة مع السلطة الفلسطينية ولكن إجراء الانتفاضة، فهذا يعني أن القيادة السياسية مسيطرة على الجناح العسكري، وبإمكانها منع من تنفيذ الأعمال العدائية.

ومن ناحية ثانية، فمن الممكن أن الهوى قد ساد حتى يتمكن الجمهور من إصلاح الأوضاع. فإن «حماس» حركة تأسست تحت الاحتلال الإسرائيلي وليس في مخيمات اللاجئين في لبنان أو سوريا أو الأردن، وهي حركة متغلغلة عميقا بين الجماهير وبما كانا أن تشعرا تماما بالإجرام. الحاصلة بين الجمهور الفلسطيني، إضافة إلى ذلك فإن معظم مؤيديها من أبناء الطبقات الفقيرة وهي الطبقة الأكثر معاناة من الطرق الأمني والطبقة التي تحتاج إلى العمل داخل إسرائيل والتي تهتم أكثر ما تهتم في توفير الاحتياجات اليومية، قبل اهتمامها بالقضايا الوطنية.

إلا أنه من هذا المنطلق بالذات وبسبب الإجراء الحاصلة بين الجمهور الفلسطيني بعد مقتل يحيى عياش والمفاداة بالرد، فقد شجعهم هذا على الشرب بقرعة كبيرة.

● إسرائيل عملت على قيادة قوية وتأثير «حماس» بين الشعب الفلسطيني كي تكون بديلا لنظام التحرير الفلسطينية. وقد اعترفت إسرائيل أن «حماس» معتدلة أكثر بالمقارنة مع المنظمة ما رأيك في هذا القول؟

باز: نستدركنا أن إسرائيل ساعدت «حماس» من حيث أنها شجعتهم في فعاليتها المسلحة ضدنا، فبعد تصعيد النضال المسلح من قبل منظمة التحرير الفلسطينية بخلت تنظيماتها فإن إسرائيل كانت متشككة جدا من قدرتها. وقد أهملت بشكل كبير من كان حاداً. وتجدر الإشارة هنا إلى أن حركة والأخوان المسلمين الفلسطينية التي أصبحت «حماس» لاحقاً لم تهم بعمليات مسلحة خلال شهرين عاماً إلى أن تم الكشف في العام ١٩٨٤ عن تنظيم مسلح لأول مرة اعتقل في أعقاب الشيخ أحمد ياسين. وقد قادوا غير مسلحين بالاحتلال الإسرائيلي حيث جندوا كل طلائعهم في ما يسمونه «بالدعوة» وذلك من أجل التخلل بين الجمهور بشكل واسع.

باعتقادي أن إسرائيل لم تكن محايدة ظاهرة والأخوان المسلمين، يعني أنه طالما كانت فعاليتهم متركزة في بناء المساجد وإقامة الجمعيات الخيرية وبناء المجتمع الإسلامي بتصريح من إسرائيل وإقامة الكليات الإسلامية والفعاليات الثقافية الإسلامية لهذه الفعاليات لم تكن عتيقة ولهذا كانت إسرائيل غير محايدة.

والجدير ذكره في هذا السياق أنه حتى تأسيس «حماس» أي حتى الانتفاضة فإن والأخوان المسلمين في الضفة الغربية الذين عملوا بشكل متسلل عن «الأخوان المسلمين» في قطاع غزة، كانوا جزءاً من والأخوان المسلمين في الأردن. وهذه الحركة كانت مبرورة في الأردن وصلياً كابت الحركة الوحيدة المبرورة في الأردن. وقد استوعبت حركة والأخوان المسلمين في الضفة على أنها حركة سياسية إرهابية وإعالي فهي، إذا، موالية للنظام الأردني. وقد حاربت إسرائيل في الأعوام ١٩٨٦/٨٥ و١٩٨٧ و١٩٨٨ و١٩٨٩ و١٩٩٠ و١٩٩١ و١٩٩٢ و١٩٩٣ و١٩٩٤ و١٩٩٥ و١٩٩٦ و١٩٩٧ و١٩٩٨ و١٩٩٩ و٢٠٠٠ و٢٠٠١ و٢٠٠٢ و٢٠٠٣ و٢٠٠٤ و٢٠٠٥ و٢٠٠٦ و٢٠٠٧ و٢٠٠٨ و٢٠٠٩ و٢٠١٠ و٢٠١١ و٢٠١٢ و٢٠١٣ و٢٠١٤ و٢٠١٥ و٢٠١٦ و٢٠١٧ و٢٠١٨ و٢٠١٩ و٢٠٢٠ و٢٠٢١ و٢٠٢٢ و٢٠٢٣ و٢٠٢٤ و٢٠٢٥ و٢٠٢٦ و٢٠٢٧ و٢٠٢٨ و٢٠٢٩ و٢٠٣٠ و٢٠٣١ و٢٠٣٢ و٢٠٣٣ و٢٠٣٤ و٢٠٣٥ و٢٠٣٦ و٢٠٣٧ و٢٠٣٨ و٢٠٣٩ و٢٠٤٠ و٢٠٤١ و٢٠٤٢ و٢٠٤٣ و٢٠٤٤ و٢٠٤٥ و٢٠٤٦ و٢٠٤٧ و٢٠٤٨ و٢٠٤٩ و٢٠٥٠ و٢٠٥١ و٢٠٥٢ و٢٠٥٣ و٢٠٥٤ و٢٠٥٥ و٢٠٥٦ و٢٠٥٧ و٢٠٥٨ و٢٠٥٩ و٢٠٦٠ و٢٠٦١ و٢٠٦٢ و٢٠٦٣ و٢٠٦٤ و٢٠٦٥ و٢٠٦٦ و٢٠٦٧ و٢٠٦٨ و٢٠٦٩ و٢٠٧٠ و٢٠٧١ و٢٠٧٢ و٢٠٧٣ و٢٠٧٤ و٢٠٧٥ و٢٠٧٦ و٢٠٧٧ و٢٠٧٨ و٢٠٧٩ و٢٠٨٠ و٢٠٨١ و٢٠٨٢ و٢٠٨٣ و٢٠٨٤ و٢٠٨٥ و٢٠٨٦ و٢٠٨٧ و٢٠٨٨ و٢٠٨٩ و٢٠٩٠ و٢٠٩١ و٢٠٩٢ و٢٠٩٣ و٢٠٩٤ و٢٠٩٥ و٢٠٩٦ و٢٠٩٧ و٢٠٩٨ و٢٠٩٩ و٢١٠٠ و٢١٠١ و٢١٠٢ و٢١٠٣ و٢١٠٤ و٢١٠٥ و٢١٠٦ و٢١٠٧ و٢١٠٨ و٢١٠٩ و٢١١٠ و٢١١١ و٢١١٢ و٢١١٣ و٢١١٤ و٢١١٥ و٢١١٦ و٢١١٧ و٢١١٨ و٢١١٩ و٢١٢٠ و٢١٢١ و٢١٢٢ و٢١٢٣ و٢١٢٤ و٢١٢٥ و٢١٢٦ و٢١٢٧ و٢١٢٨ و٢١٢٩ و٢١٣٠ و٢١٣١ و٢١٣٢ و٢١٣٣ و٢١٣٤ و٢١٣٥ و٢١٣٦ و٢١٣٧ و٢١٣٨ و٢١٣٩ و٢١٤٠ و٢١٤١ و٢١٤٢ و٢١٤٣ و٢١٤٤ و٢١٤٥ و٢١٤٦ و٢١٤٧ و٢١٤٨ و٢١٤٩ و٢١٥٠ و٢١٥١ و٢١٥٢ و٢١٥٣ و٢١٥٤ و٢١٥٥ و٢١٥٦ و٢١٥٧ و٢١٥٨ و٢١٥٩ و٢١٦٠ و٢١٦١ و٢١٦٢ و٢١٦٣ و٢١٦٤ و٢١٦٥ و٢١٦٦ و٢١٦٧ و٢١٦٨ و٢١٦٩ و٢١٧٠ و٢١٧١ و٢١٧٢ و٢١٧٣ و٢١٧٤ و٢١٧٥ و٢١٧٦ و٢١٧٧ و٢١٧٨ و٢١٧٩ و٢١٨٠ و٢١٨١ و٢١٨٢ و٢١٨٣ و٢١٨٤ و٢١٨٥ و٢١٨٦ و٢١٨٧ و٢١٨٨ و٢١٨٩ و٢١٩٠ و٢١٩١ و٢١٩٢ و٢١٩٣ و٢١٩٤ و٢١٩٥ و٢١٩٦ و٢١٩٧ و٢١٩٨ و٢١٩٩ و٢٢٠٠ و٢٢٠١ و٢٢٠٢ و٢٢٠٣ و٢٢٠٤ و٢٢٠٥ و٢٢٠٦ و٢٢٠٧ و٢٢٠٨ و٢٢٠٩ و٢٢١٠ و٢٢١١ و٢٢١٢ و٢٢١٣ و٢٢١٤ و٢٢١٥ و٢٢١٦ و٢٢١٧ و٢٢١٨ و٢٢١٩ و٢٢٢٠ و٢٢٢١ و٢٢٢٢ و٢٢٢٣ و٢٢٢٤ و٢٢٢٥ و٢٢٢٦ و٢٢٢٧ و٢٢٢٨ و٢٢٢٩ و٢٢٣٠ و٢٢٣١ و٢٢٣٢ و٢٢٣٣ و٢٢٣٤ و٢٢٣٥ و٢٢٣٦ و٢٢٣٧ و٢٢٣٨ و٢٢٣٩ و٢٢٤٠ و٢٢٤١ و٢٢٤٢ و٢٢٤٣ و٢٢٤٤ و٢٢٤٥ و٢٢٤٦ و٢٢٤٧ و٢٢٤٨ و٢٢٤٩ و٢٢٥٠ و٢٢٥١ و٢٢٥٢ و٢٢٥٣ و٢٢٥٤ و٢٢٥٥ و٢٢٥٦ و٢٢٥٧ و٢٢٥٨ و٢٢٥٩ و٢٢٦٠ و٢٢٦١ و٢٢٦٢ و٢٢٦٣ و٢٢٦٤ و٢٢٦٥ و٢٢٦٦ و٢٢٦٧ و٢٢٦٨ و٢٢٦٩ و٢٢٧٠ و٢٢٧١ و٢٢٧٢ و٢٢٧٣ و٢٢٧٤ و٢٢٧٥ و٢٢٧٦ و٢٢٧٧ و٢٢٧٨ و٢٢٧٩ و٢٢٨٠ و٢٢٨١ و٢٢٨٢ و٢٢٨٣ و٢٢٨٤ و٢٢٨٥ و٢٢٨٦ و٢٢٨٧ و٢٢٨٨ و٢٢٨٩ و٢٢٩٠ و٢٢٩١ و٢٢٩٢ و٢٢٩٣ و٢٢٩٤ و٢٢٩٥ و٢٢٩٦ و٢٢٩٧ و٢٢٩٨ و٢٢٩٩ و٢٣٠٠ و٢٣٠١ و٢٣٠٢ و٢٣٠٣ و٢٣٠٤ و٢٣٠٥ و٢٣٠٦ و٢٣٠٧ و٢٣٠٨ و٢٣٠٩ و٢٣١٠ و٢٣١١ و٢٣١٢ و٢٣١٣ و٢٣١٤ و٢٣١٥ و٢٣١٦ و٢٣١٧ و٢٣١٨ و٢٣١٩ و٢٣٢٠ و٢٣٢١ و٢٣٢٢ و٢٣٢٣ و٢٣٢٤ و٢٣٢٥ و٢٣٢٦ و٢٣٢٧ و٢٣٢٨ و٢٣٢٩ و٢٣٣٠ و٢٣٣١ و٢٣٣٢ و٢٣٣٣ و٢٣٣٤ و٢٣٣٥ و٢٣٣٦ و٢٣٣٧ و٢٣٣٨ و٢٣٣٩ و٢٣٤٠ و٢٣٤١ و٢٣٤٢ و٢٣٤٣ و٢٣٤٤ و٢٣٤٥ و٢٣٤٦ و٢٣٤٧ و٢٣٤٨ و٢٣٤٩ و٢٣٥٠ و٢٣٥١ و٢٣٥٢ و٢٣٥٣ و٢٣٥٤ و٢٣٥٥ و٢٣٥٦ و٢٣٥٧ و٢٣٥٨ و٢٣٥٩ و٢٣٦٠ و٢٣٦١ و٢٣٦٢ و٢٣٦٣ و٢٣٦٤ و٢٣٦٥ و٢٣٦٦ و٢٣٦٧ و٢٣٦٨ و٢٣٦٩ و٢٣٧٠ و٢٣٧١ و٢٣٧٢ و٢٣٧٣ و٢٣٧٤ و٢٣٧٥ و٢٣٧٦ و٢٣٧٧ و٢٣٧٨ و٢٣٧٩ و٢٣٨٠ و٢٣٨١ و٢٣٨٢ و٢٣٨٣ و٢٣٨٤ و٢٣٨٥ و٢٣٨٦ و٢٣٨٧ و٢٣٨٨ و٢٣٨٩ و٢٣٩٠ و٢٣٩١ و٢٣٩٢ و٢٣٩٣ و٢٣٩٤ و٢٣٩٥ و٢٣٩٦ و٢٣٩٧ و٢٣٩٨ و٢٣٩٩ و٢٤٠٠ و٢٤٠١ و٢٤٠٢ و٢٤٠٣ و٢٤٠٤ و٢٤٠٥ و٢٤٠٦ و٢٤٠٧ و٢٤٠٨ و٢٤٠٩ و٢٤١٠ و٢٤١١ و٢٤١٢ و٢٤١٣ و٢٤١٤ و٢٤١٥ و٢٤١٦ و٢٤١٧ و٢٤١٨ و٢٤١٩ و٢٤٢٠ و٢٤٢١ و٢٤٢٢ و٢٤٢٣ و٢٤٢٤ و٢٤٢٥ و٢٤٢٦ و٢٤٢٧ و٢٤٢٨ و٢٤٢٩ و٢٤٣٠ و٢٤٣١ و٢٤٣٢ و٢٤٣٣ و٢٤٣٤ و٢٤٣٥ و٢٤٣٦ و٢٤٣٧ و٢٤٣٨ و٢٤٣٩ و٢٤٤٠ و٢٤٤١ و٢٤٤٢ و٢٤٤٣ و٢٤٤٤ و٢٤٤٥ و٢٤٤٦ و٢٤٤٧ و٢٤٤٨ و٢٤٤٩ و٢٤٥٠ و٢٤٥١ و٢٤٥٢ و٢٤٥٣ و٢٤٥٤ و٢٤٥٥ و٢٤٥٦ و٢٤٥٧ و٢٤٥٨ و٢٤٥٩ و٢٤٦٠ و٢٤٦١ و٢٤٦٢ و٢٤٦٣ و٢٤٦٤ و٢٤٦٥ و٢٤٦٦ و٢٤٦٧ و٢٤٦٨ و٢٤٦٩ و٢٤٧٠ و٢٤٧١ و٢٤٧٢ و٢٤٧٣ و٢٤٧٤ و٢٤٧٥ و٢٤٧٦ و٢٤٧٧ و٢٤٧٨ و٢٤٧٩ و٢٤٨٠ و٢٤٨١ و٢٤٨٢ و٢٤٨٣ و٢٤٨٤ و٢٤٨٥ و٢٤٨٦ و٢٤٨٧ و٢٤٨٨ و٢٤٨٩ و٢٤٩٠ و٢٤٩١ و٢٤٩٢ و٢٤٩٣ و٢٤٩٤ و٢٤٩٥ و٢٤٩٦ و٢٤٩٧ و٢٤٩٨ و٢٤٩٩ و٢٥٠٠ و٢٥٠١ و٢٥٠٢ و٢٥٠٣ و٢٥٠٤ و٢٥٠٥ و٢٥٠٦ و٢٥٠٧ و٢٥٠٨ و٢٥٠٩ و٢٥١٠ و٢٥١١ و٢٥١٢ و٢٥١٣ و٢٥١٤ و٢٥١٥ و٢٥١٦ و٢٥١٧ و٢٥١٨ و٢٥١٩ و٢٥٢٠ و٢٥٢١ و٢٥٢٢ و٢٥٢٣ و٢٥٢٤ و٢٥٢٥ و٢٥٢٦ و٢٥٢٧ و٢٥٢٨ و٢٥٢٩ و٢٥٣٠ و٢٥٣١ و٢٥٣٢ و٢٥٣٣ و٢٥٣٤ و٢٥٣٥ و٢٥٣٦ و٢٥٣٧ و٢٥٣٨ و٢٥٣٩ و٢٥٤٠ و٢٥٤١ و٢٥٤٢ و٢٥٤٣ و٢٥٤٤ و٢٥٤٥ و٢٥٤٦ و٢٥٤٧ و٢٥٤٨ و٢٥٤٩ و٢٥٥٠ و٢٥٥١ و٢٥٥٢ و٢٥٥٣ و٢٥٥٤ و٢٥٥٥ و٢٥٥٦ و٢٥٥٧ و٢٥٥٨ و٢٥٥٩ و٢٥٦٠ و٢٥٦١ و٢٥٦٢ و٢٥٦٣ و٢٥٦٤ و٢٥٦٥ و٢٥٦٦ و٢٥٦٧ و٢٥٦٨ و٢٥٦٩ و٢٥٧٠ و٢٥٧١ و٢٥٧٢ و٢٥٧٣ و٢٥٧٤ و٢٥٧٥ و٢٥٧٦ و٢٥٧٧ و٢٥٧٨ و٢٥٧٩ و٢٥٨٠ و٢٥٨١ و٢٥٨٢ و٢٥٨٣ و٢٥٨٤ و٢٥٨٥ و٢٥٨٦ و٢٥٨٧ و٢٥٨٨ و٢٥٨٩ و٢٥٩٠ و٢٥٩١ و٢٥٩٢ و٢٥٩٣ و٢٥٩٤ و٢٥٩٥ و٢٥٩٦ و٢٥٩٧ و٢٥٩٨ و٢٥٩٩ و٢٦٠٠ و٢٦٠١ و٢٦٠٢ و٢٦٠٣ و٢٦٠٤ و٢٦٠٥ و٢٦٠٦ و٢٦٠٧ و٢٦٠٨ و٢٦٠٩ و٢٦١٠ و٢٦١١ و٢٦١٢ و٢٦١٣ و٢٦١٤ و٢٦١٥ و٢٦١٦ و٢٦١٧ و٢٦١٨ و٢٦١٩ و٢٦٢٠ و٢٦٢١ و٢٦٢٢ و٢٦٢٣ و٢٦٢٤ و٢٦٢٥ و٢٦٢٦ و٢٦٢٧ و٢٦٢٨ و٢٦٢٩ و٢٦٣٠ و٢٦٣١ و٢٦٣٢ و٢٦٣٣ و٢٦٣٤ و٢٦٣٥ و٢٦٣٦ و٢٦٣٧ و٢٦٣٨ و٢٦٣٩ و٢٦٤٠ و٢٦٤١ و٢٦٤٢ و٢٦٤٣ و٢٦٤٤ و٢٦٤٥ و٢٦٤٦ و٢٦٤٧ و٢٦٤٨ و٢٦٤٩ و٢٦٥٠ و٢٦٥١ و٢٦٥٢ و٢٦٥٣ و٢٦٥٤ و٢٦٥٥ و٢٦٥٦ و٢٦٥٧ و٢٦٥٨ و٢٦٥٩ و٢٦٦٠ و٢٦٦١ و٢٦٦٢ و٢٦٦٣ و٢٦٦٤ و٢٦٦٥ و٢٦٦٦ و٢٦٦٧ و٢٦٦٨ و٢٦٦٩ و٢٦٧٠ و٢٦٧١ و٢٦٧٢ و٢٦٧٣ و٢٦٧٤ و٢٦٧٥ و٢٦٧٦ و٢٦٧٧ و٢٦٧٨ و٢٦٧٩ و٢٦٨٠ و٢٦٨١ و٢٦٨٢ و٢٦٨٣ و٢٦٨٤ و٢٦٨٥ و٢٦٨٦ و٢٦٨٧ و٢٦٨٨ و٢٦٨٩ و٢٦٩٠ و٢٦٩١ و٢٦٩٢ و٢٦٩٣ و٢٦٩٤ و٢٦٩٥ و٢٦٩٦ و٢٦٩٧ و٢٦٩٨ و٢٦٩٩ و٢٧٠٠ و٢٧٠١ و٢٧٠٢ و٢٧٠٣ و٢٧٠٤ و٢٧٠٥ و٢٧٠٦ و٢٧٠٧ و٢٧٠٨ و٢٧٠٩ و٢٧١٠ و٢٧١١ و٢٧١٢ و٢٧١٣ و٢٧١٤ و٢٧١٥ و٢٧١٦ و٢٧١٧ و٢٧١٨ و٢٧١٩ و٢٧٢٠ و٢٧٢١ و٢٧٢٢ و٢٧٢٣ و٢٧٢٤ و٢٧٢٥ و٢٧٢٦ و٢٧٢٧ و٢٧٢٨ و٢٧٢٩ و٢٧٣٠ و٢٧٣١ و٢٧٣٢ و٢٧٣٣ و٢٧٣٤ و٢٧٣٥ و٢٧٣٦ و٢٧٣٧ و٢٧٣٨ و٢٧٣٩ و٢٧٤٠ و٢٧٤١ و٢٧٤٢ و٢٧٤٣ و٢٧٤٤ و٢٧٤٥ و٢٧٤٦ و٢٧٤٧ و٢٧٤٨ و٢٧٤٩ و٢٧٥٠ و٢٧٥١ و٢٧٥٢ و٢٧٥٣ و٢٧٥٤ و٢٧٥٥ و٢٧٥٦ و٢٧٥٧ و٢٧٥٨ و٢٧٥٩ و٢٧٦٠ و٢٧٦١ و٢٧٦٢ و٢٧٦٣ و٢٧٦٤ و٢٧٦٥ و٢٧٦٦ و٢٧٦٧ و٢٧٦٨ و٢٧٦٩ و٢٧٧٠ و٢٧٧١ و٢٧٧٢ و٢٧٧٣ و٢٧٧٤ و٢٧٧٥ و٢٧٧٦ و٢٧٧٧ و٢٧٧٨ و٢٧٧٩ و٢٧٨٠ و٢٧٨١ و٢٧٨٢ و٢٧٨٣ و٢٧٨٤ و٢٧٨٥ و٢٧٨٦ و٢٧٨٧ و٢٧٨٨ و٢٧٨٩ و٢٧٩٠ و٢٧٩١ و٢٧٩٢ و٢٧٩٣ و٢٧٩٤ و٢٧٩٥ و٢٧٩٦ و٢٧٩٧ و٢٧٩٨ و٢٧٩٩ و٢٨٠٠ و٢٨٠١ و٢٨٠٢ و٢٨٠٣ و٢٨٠٤ و٢٨٠٥ و٢٨٠٦ و٢٨٠٧ و٢٨٠٨ و٢٨٠٩ و٢٨١٠ و٢٨١١ و٢٨١٢ و٢٨١٣ و٢٨١٤ و٢٨١٥ و٢٨١٦ و٢٨١٧ و٢٨١٨ و٢٨١٩ و٢٨٢٠ و٢٨٢١ و٢٨٢٢ و٢٨٢٣ و٢٨٢٤ و٢٨٢٥ و٢٨٢٦ و٢٨٢٧ و٢٨٢٨ و٢٨٢٩ و٢٨٣٠ و٢٨٣١ و٢٨٣٢ و٢٨٣٣ و٢٨٣٤ و٢٨٣٥ و٢٨٣٦ و٢٨٣٧ و٢٨٣٨ و٢٨٣٩ و٢٨٤٠ و٢٨٤١ و٢٨٤٢ و٢٨٤٣ و٢٨٤٤ و٢٨٤٥ و٢٨٤٦ و٢٨٤٧ و٢٨٤٨ و٢٨٤٩ و٢٨٥٠ و٢٨٥١ و٢٨٥٢ و٢٨٥٣ و٢٨٥٤ و٢٨٥٥ و٢٨٥٦ و٢٨٥٧ و٢٨٥٨ و٢٨٥٩ و٢٨٦٠ و٢٨٦١ و٢٨٦٢ و٢٨٦٣ و٢٨٦٤ و٢٨٦٥ و٢٨٦٦ و٢٨٦٧ و٢٨٦٨ و٢٨٦٩ و٢٨٧٠ و٢٨٧١ و٢٨٧٢ و٢٨٧٣ و٢٨٧٤ و٢٨٧٥ و٢٨٧٦ و٢٨٧٧ و٢٨٧٨ و٢٨٧٩ و٢٨٨٠ و٢٨٨١ و٢٨٨٢ و٢٨٨٣ و٢٨٨٤ و٢٨٨٥ و٢٨٨٦ و٢٨٨٧ و٢٨٨٨ و٢٨٨٩ و٢٨٩٠ و٢٨٩١ و٢٨٩٢ و٢٨٩٣ و٢٨٩٤ و٢٨٩٥ و٢٨٩٦ و٢٨٩٧ و٢٨٩٨ و٢٨٩٩ و٢٩٠٠ و٢٩٠١ و٢٩٠٢ و٢٩٠٣ و٢٩٠٤ و٢٩٠٥ و٢٩٠٦ و٢٩٠٧ و٢٩٠٨ و٢٩٠٩ و٢٩١٠ و٢٩١١ و٢٩١٢ و٢٩١٣ و٢٩١٤ و٢٩١٥ و٢٩١٦ و٢٩١٧ و٢٩١٨ و٢٩١٩ و٢٩٢٠ و٢٩٢١ و٢٩٢٢ و٢٩٢٣ و٢٩٢٤ و٢٩٢٥ و٢٩٢٦ و٢٩٢٧ و٢٩٢٨ و٢٩٢٩ و٢٩٣٠ و٢٩٣١ و٢٩٣٢ و٢٩٣٣ و٢٩٣٤ و٢٩٣٥ و٢٩٣٦ و٢٩٣٧ و٢٩٣٨ و٢٩٣٩ و٢٩٤٠ و٢٩٤١ و٢٩٤٢ و٢٩٤٣ و٢٩٤٤ و٢٩٤٥ و٢٩٤٦ و٢٩٤٧ و٢٩٤٨ و٢٩٤٩ و٢٩٥٠ و٢٩٥١ و٢٩٥٢ و٢٩٥٣ و٢٩٥٤ و٢٩٥٥ و٢٩٥٦ و٢٩٥٧ و٢٩٥٨ و٢٩٥٩ و٢٩٦٠ و٢٩٦١ و٢٩٦٢ و٢٩٦٣ و٢٩٦٤ و٢٩٦٥ و٢٩٦٦ و٢٩٦٧ و٢٩٦٨ و٢٩٦٩ و٢٩٧٠ و٢٩٧١ و٢٩٧٢ و٢٩٧٣ و٢٩٧٤ و٢٩٧٥ و٢٩٧٦ و٢٩٧٧ و٢٩٧٨ و٢٩٧٩ و٢٩٨٠ و٢٩٨١ و٢٩٨٢ و٢٩٨٣ و٢٩٨٤ و٢٩٨٥ و٢٩٨٦ و٢٩٨٧ و٢٩٨٨ و٢٩٨٩ و٢٩٩٠ و٢٩٩١ و٢٩٩٢ و٢٩٩٣ و٢٩٩٤ و٢٩٩٥ و٢٩٩٦ و٢٩٩٧ و٢٩٩٨ و٢٩٩٩ و٣٠٠٠ و٣٠٠١ و٣٠٠٢ و٣٠٠٣ و٣٠٠٤ و٣٠٠٥ و٣٠٠٦ و٣٠٠٧ و٣٠٠٨ و٣٠٠٩ و٣٠١٠ و٣٠١١ و٣٠١٢ و٣٠١٣ و٣٠١٤ و٣٠١٥ و٣٠١٦ و٣٠١٧ و٣٠١٨ و٣٠١٩ و٣٠٢٠ و٣٠٢١ و٣٠٢٢ و٣٠٢٣ و٣٠٢٤ و٣٠٢٥ و٣٠٢٦ و٣٠٢٧ و٣٠٢٨ و٣٠٢٩ و٣٠٣٠ و٣٠٣١ و٣٠٣٢ و٣٠٣٣ و٣٠٣٤ و٣٠٣٥ و٣٠٣٦ و٣٠٣٧ و٣٠٣٨ و٣٠٣٩ و٣٠٤٠ و٣٠٤١ و٣٠٤٢ و٣٠٤٣ و٣٠٤٤ و٣٠٤٥ و٣٠٤٦ و٣٠٤٧ و٣٠٤٨ و٣٠٤٩ و٣٠٥٠ و٣٠٥١ و٣٠٥٢ و٣٠٥٣ و٣٠٥٤ و٣٠٥٥ و٣٠٥٦ و٣٠٥٧ و٣٠٥٨ و٣٠٥٩ و٣٠٦٠ و٣٠٦١ و٣٠٦٢ و٣٠٦٣ و٣٠٦٤ و٣٠٦٥ و٣٠٦٦ و٣٠٦٧ و٣٠٦٨ و٣٠٦٩ و٣٠٧٠ و٣٠٧١ و٣٠٧٢ و٣٠٧٣ و٣٠٧٤ و٣٠٧٥ و٣٠٧٦ و٣٠٧٧ و٣٠٧٨ و٣٠٧٩ و٣٠٨٠ و٣٠٨١ و٣٠٨٢ و٣٠٨٣ و٣٠٨٤ و٣٠٨٥ و٣٠٨٦ و٣٠٨٧ و٣٠٨٨ و٣٠٨٩ و٣٠٩٠ و٣٠٩١ و٣٠٩٢ و٣٠٩٣ و٣٠٩٤ و٣٠٩٥ و٣٠٩٦ و٣٠٩٧ و٣٠٩٨ و٣٠٩٩ و٣١٠٠ و٣١٠١ و٣١٠٢ و٣١٠٣ و٣١٠٤ و٣١٠٥ و٣١٠٦ و٣١٠٧ و٣١٠٨ و٣١٠٩ و٣١١٠ و٣١١١ و٣١١٢ و٣١١٣ و٣١١٤ و٣١١٥ و٣١١٦ و٣١١٧ و٣١١٨ و٣١١٩ و٣١٢٠ و٣١٢١ و٣١٢٢ و٣١٢٣ و٣١٢٤ و٣١٢٥ و٣١٢٦ و٣١٢٧ و٣١٢٨ و٣١٢٩ و٣١٣٠ و٣١٣١ و٣١٣٢ و٣١٣٣ و٣١٣٤ و٣١٣٥ و٣١٣٦ و٣١٣٧ و٣١٣٨ و٣١٣٩ و٣١٤٠ و٣١٤١ و٣١٤٢ و٣١٤٣ و٣١٤٤ و٣١٤٥ و٣١٤٦ و٣١٤٧ و٣١٤٨ و٣١٤٩ و٣١٥٠ و٣١٥١ و٣١٥٢ و٣١٥٣ و٣١٥٤ و٣١٥٥ و٣١٥٦ و٣١٥٧ و٣١٥٨ و٣١٥٩ و٣١٦٠ و٣١٦١ و٣١٦٢ و٣١٦٣ و٣١٦٤ و٣١٦٥ و٣١٦٦ و٣١٦٧ و٣١٦٨ و٣١٦٩ و٣١٧٠ و٣١٧١ و٣١٧٢ و٣١٧٣ و٣١٧٤ و٣١٧٥ و٣١٧٦ و٣١٧٧ و٣١٧٨ و٣١٧٩ و٣١٨٠ و٣١٨١ و٣١٨٢ و٣١٨٣ و٣١٨٤ و٣١٨٥ و٣١٨٦ و٣١٨٧ و٣١٨٨ و٣١٨٩ و٣١٩٠ و٣١٩١ و٣١٩٢ و٣١٩٣ و٣١٩٤ و٣١٩٥ و٣١٩٦ و٣١٩٧ و٣١٩٨ و٣١٩٩ و٣٢٠٠ و٣٢٠١ و٣٢٠٢ و٣٢٠٣ و٣٢٠٤ و٣٢٠٥ و٣٢٠٦ و٣٢٠٧ و٣٢٠٨ و٣٢٠٩ و٣٢١٠ و٣٢١١ و٣٢١٢ و٣٢١٣ و٣٢١٤ و٣٢١٥ و٣٢١٦ و٣٢١٧ و٣٢١٨ و٣٢١٩ و٣٢٢٠ و٣٢٢١ و٣٢٢٢ و٣٢٢٣ و٣٢٢٤ و٣٢٢٥ و٣٢٢٦ و

فقرو القدم تحت الشواهد بسبب الحبيب



موجودا في الأجهزة الخلوية الدقيقة التي تعمل على توليد الطاقة.

*** ماهي الكمية الضرورية**

للحامل التي يحتاجها الإنسان يوميا؟

- ان الحاجة اليومية تقدر بواحد ملغم إلى ماخزن الحديد تنقص عن طريق الخلايا في الجلد والاعضاء. ولكن المرأة تحتاج لقطار أكبر يعادل ٣ الى ٤ ملغم وذلك بسبب حدوث الدورة، وتولد الحساسية في المرأة الحامل بسبب احتياجها الجنين. وكذلك تحتاج المرأة المرضع لزيادة بسيطة في الحاجة اليومية للحديد.

*** لماذا ينقص الحديد في الجسم؟**

- ان اهم الاسباب في المرأة الحامل حاجة الجنين الذي ينمو في احشاء الأم وتتضاعف الحاجة في حال حمل توائم أو أكثر يساهم في ذلك حدوث نقص الشفعية لدى الحامل في بداية الحمل أو حدوث حالة تهديد بالاسقاط وتزيف، أو حدوث نزف في البرانسير الحيدوي ان يحدث.

وتزداد الحالة اذا كانت هناك حالات حمل سابقة من سببات التغذية وغالبها ما تتم تلبية هذه الحاجة عن طريق الحمضية الكافية للفتة باللحم - الخضراوات - الحبوب.

□ التغذية في حالات الحمل

من الأمور التي شدد الأطباء على مراعاتها والعناية بها من أجل صحة الأم والطفل. وتحتاج الأم الحامل الى العديد من العناصر وهي:

1- الحديد

2- الكالسيوم

3- فيتامين سي

4- فيتامين د

5- فيتامين ب ١٢

6- فيتامين ب ٩

7- فيتامين ب ٦

8- فيتامين ب ٥

9- فيتامين ب ٣

١٠- فيتامين ب ٢

١١- فيتامين ب ١

١٢- فيتامين ب ٠

١٣- فيتامين ب -١

١٤- فيتامين ب -٢

١٥- فيتامين ب -٣

١٦- فيتامين ب -٤

١٧- فيتامين ب -٥

١٨- فيتامين ب -٦

١٩- فيتامين ب -٧

٢٠- فيتامين ب -٨

٢١- فيتامين ب -٩

٢٢- فيتامين ب -١٠

٢٣- فيتامين ب -١١

٢٤- فيتامين ب -١٢

٢٥- فيتامين ب -١٣

٢٦- فيتامين ب -١٤

٢٧- فيتامين ب -١٥

٢٨- فيتامين ب -١٦

٢٩- فيتامين ب -١٧

٣٠- فيتامين ب -١٨

٣١- فيتامين ب -١٩

٣٢- فيتامين ب -٢٠

٣٣- فيتامين ب -٢١

٣٤- فيتامين ب -٢٢

٣٥- فيتامين ب -٢٣

٣٦- فيتامين ب -٢٤

٣٧- فيتامين ب -٢٥

٣٨- فيتامين ب -٢٦

٣٩- فيتامين ب -٢٧

٤٠- فيتامين ب -٢٨

٤١- فيتامين ب -٢٩

٤٢- فيتامين ب -٣٠

٤٣- فيتامين ب -٣١

٤٤- فيتامين ب -٣٢

٤٥- فيتامين ب -٣٣

٤٦- فيتامين ب -٣٤

٤٧- فيتامين ب -٣٥

٤٨- فيتامين ب -٣٦

٤٩- فيتامين ب -٣٧

٥٠- فيتامين ب -٣٨

٥١- فيتامين ب -٣٩

٥٢- فيتامين ب -٤٠

٥٣- فيتامين ب -٤١

٥٤- فيتامين ب -٤٢

٥٥- فيتامين ب -٤٣

٥٦- فيتامين ب -٤٤

٥٧- فيتامين ب -٤٥

٥٨- فيتامين ب -٤٦

٥٩- فيتامين ب -٤٧

٦٠- فيتامين ب -٤٨

٦١- فيتامين ب -٤٩

٦٢- فيتامين ب -٥٠

٦٣- فيتامين ب -٥١

٦٤- فيتامين ب -٥٢

٦٥- فيتامين ب -٥٣

٦٦- فيتامين ب -٥٤

٦٧- فيتامين ب -٥٥

٦٨- فيتامين ب -٥٦

٦٩- فيتامين ب -٥٧

٧٠- فيتامين ب -٥٨

٧١- فيتامين ب -٥٩

٧٢- فيتامين ب -٦٠

٧٣- فيتامين ب -٦١

٧٤- فيتامين ب -٦٢

٧٥- فيتامين ب -٦٣

٧٦- فيتامين ب -٦٤

٧٧- فيتامين ب -٦٥

٧٨- فيتامين ب -٦٦

٧٩- فيتامين ب -٦٧

٨٠- فيتامين ب -٦٨

٨١- فيتامين ب -٦٩

٨٢- فيتامين ب -٧٠

٨٣- فيتامين ب -٧١

٨٤- فيتامين ب -٧٢

٨٥- فيتامين ب -٧٣

٨٦- فيتامين ب -٧٤

٨٧- فيتامين ب -٧٥

٨٨- فيتامين ب -٧٦

٨٩- فيتامين ب -٧٧

٩٠- فيتامين ب -٧٨

٩١- فيتامين ب -٧٩

٩٢- فيتامين ب -٨٠

٩٣- فيتامين ب -٨١

٩٤- فيتامين ب -٨٢

٩٥- فيتامين ب -٨٣

٩٦- فيتامين ب -٨٤

٩٧- فيتامين ب -٨٥

٩٨- فيتامين ب -٨٦

٩٩- فيتامين ب -٨٧

١٠٠- فيتامين ب -٨٨

١٠١- فيتامين ب -٨٩

١٠٢- فيتامين ب -٩٠

١٠٣- فيتامين ب -٩١

١٠٤- فيتامين ب -٩٢

١٠٥- فيتامين ب -٩٣

١٠٦- فيتامين ب -٩٤

١٠٧- فيتامين ب -٩٥

١٠٨- فيتامين ب -٩٦

١٠٩- فيتامين ب -٩٧

١١٠- فيتامين ب -٩٨

١١١- فيتامين ب -٩٩

١١٢- فيتامين ب -١٠٠

١١٣- فيتامين ب -١٠١

١١٤- فيتامين ب -١٠٢

١١٥- فيتامين ب -١٠٣

١١٦- فيتامين ب -١٠٤

١١٧- فيتامين ب -١٠٥

١١٨- فيتامين ب -١٠٦

١١٩- فيتامين ب -١٠٧

١٢٠- فيتامين ب -١٠٨

١٢١- فيتامين ب -١٠٩

١٢٢- فيتامين ب -١١٠

١٢٣- فيتامين ب -١١١

١٢٤- فيتامين ب -١١٢

١٢٥- فيتامين ب -١١٣

١٢٦- فيتامين ب -١١٤

١٢٧- فيتامين ب -١١٥

١٢٨- فيتامين ب -١١٦

١٢٩- فيتامين ب -١١٧

١٣٠- فيتامين ب -١١٨

١٣١- فيتامين ب -١١٩

١٣٢- فيتامين ب -١٢٠

١٣٣- فيتامين ب -١٢١

١٣٤- فيتامين ب -١٢٢

١٣٥- فيتامين ب -١٢٣

١٣٦- فيتامين ب -١٢٤

١٣٧- فيتامين ب -١٢٥

١٣٨- فيتامين ب -١٢٦

١٣٩- فيتامين ب -١٢٧

١٤٠- فيتامين ب -١٢٨

١٤١- فيتامين ب -١٢٩

١٤٢- فيتامين ب -١٣٠

١٤٣- فيتامين ب -١٣١

١٤٤- فيتامين ب -١٣٢

١٤٥- فيتامين ب -١٣٣

١٤٦- فيتامين ب -١٣٤

١٤٧- فيتامين ب -١٣٥

١٤٨- فيتامين ب -١٣٦

١٤٩- فيتامين ب -١٣٧

١٥٠- فيتامين ب -١٣٨

١٥١- فيتامين ب -١٣٩

١٥٢- فيتامين ب -١٤٠

١٥٣- فيتامين ب -١٤١

١٥٤- فيتامين ب -١٤٢

١٥٥- فيتامين ب -١٤٣

١٥٦- فيتامين ب -١٤٤

١٥٧- فيتامين ب -١٤٥

١٥٨- فيتامين ب -١٤٦

١٥٩- فيتامين ب -١٤٧

١٦٠- فيتامين ب -١٤٨

١٦١- فيتامين ب -١٤٩

١٦٢- فيتامين ب -١٥٠

١٦٣- فيتامين ب -١٥١

١٦٤- فيتامين ب -١٥٢

١٦٥- فيتامين ب -١٥٣

١٦٦- فيتامين ب -١٥٤

١٦٧- فيتامين ب -١٥٥

١٦٨- فيتامين ب -١٥٦

١٦٩- فيتامين ب -١٥٧

١٧٠- فيتامين ب -١٥٨

١٧١- فيتامين ب -١٥٩

١٧٢- فيتامين ب -١٦٠

١٧٣- فيتامين ب -١٦١

١٧٤- فيتامين ب -١٦٢

١٧٥- فيتامين ب -١٦٣

١٧٦- فيتامين ب -١٦٤

١٧٧- فيتامين ب -١٦٥

١٧٨- فيتامين ب -١٦٦

١٧٩- فيتامين ب -١٦٧

١٨٠- فيتامين ب -١٦٨

١٨١- فيتامين ب -١٦٩

١٨٢- فيتامين ب -١٧٠

١٨٣- فيتامين ب -١٧١

١٨٤- فيتامين ب -١٧٢

١٨٥- فيتامين ب -١٧٣

١٨٦- فيتامين ب -١٧٤

١٨٧- فيتامين ب -١٧٥

١٨٨- فيتامين ب -١٧٦

١٨٩- فيتامين ب -١٧٧

١٩٠- فيتامين ب -١٧٨

١٩١- فيتامين ب -١٧٩

١٩٢- فيتامين ب -١٨٠

١٩٣- فيتامين ب -١٨١

١٩٤- فيتامين ب -١٨٢

الرجيم القاسى!



● في دراسة قام بها بعض الخبراء في علوم التغذية في الجامعات والراكز المتخصصة، ودراسات ميدانية قامت بها جامعة كولورادو الأمريكية تم التركيز على سببيات وانحطار الرجيم الخطأ، والمبالغة في تخفيض الوزن، وهو ما يمكن أن يفسد فيها ما يلي:

*** فقدان نصارة البشورة ***

إذ أن الأظفار التي تواجه المرأه عند اتباعها نظام رجيم قاسيا هو تعرضها لهذا نصارة بشرتها، وتعرضت لهذا الخطر عند تناقص فيتامين «أ» و«ب» و«ج»، ونقص فيتامين «أ» يؤدي إلى جفاف الجلد، ويجهد البشرة بجانب نقص الطغى والبروتينات الجليدية، ويوجد فيتامين «أ» بكثرة في الفلفل الحار، والجوز، والبيض، والبطاطا، والسبانج، والبنندرة.

أما نقص فيتامين «ب» المركب، فيؤدي إلى قشال الجلد، وتضارب هذا المركب بكثرة في البيض الذي يحتوي على الزبد، والحبس، والفاصولياء، والقمح، والسبانج، أما نقص فيتامين «ج» فيؤدي إلى حدوث نزيف الجلد وتخلخل عظامه، ويوجد في الكرنب والتينب والليمون والبرتقال، والسبانج والبنندرة.

*** خطورة المبالغة في انقاص الوزن ***

معادة ما تثاره المرأة المصرية في رجيمها، بحيث تختطئ المرحلة المقررة، وتصل إلى مرحلة التناقلة الحلقية، هنا ممكن الخطورة، فالمبالغة في أي فعلية تارها ما يؤدي إلى نتائج غير ايجابية.

بعد عاداتها عندما تبدأ المرأة في الرجيم، ويحدث الوقت تلفق شهيتهما وتبدأ وزنها تنقص، ولكن بعض الأحيان لا يوفقها إلى الوصول إلى أربعين كغراماً أو أزيد، بل يفتقد الجسم حركته ويقلقته للأعراض، مثل نقص الأيونية وانخفاض ضغط الدم، وانسداد الأمعاء، وحطاف الجلد والامال الطغى.

تصبح خيرا التغذية بجامعة كولورادو في هذه المرحلة بتزويد العلاج السريع، من مصاديق تناول الطعام، والارتجاع بها، لتفاد الوجبات الحلقية أمام عينين الذين الوجبات الرئيسية عادة ما يؤدي إلى فقدان الشهية في الوجبات التي تأتيها.

ينصح المختصون في حالة التناقلة الحلقية فيها بتناول الدجاج المشوي، الطير، ومصدرو تناول الطعام بصورة معتدلة، والبدء من وجبة الأكل، يمتنع في هذه الحالة بالارتجاع عن التذيقين عند رجيمه في السببات الأساسية.

يمنع من ناحية أخرى بعض العلماء، أن تظم القليلة الصغرة بإداء فترات لتفتح الشهية كتمسك اليد بالقمح، أو قشاق، وفترات السبانج، والأجهزة الطبية لا يودونها، والبدء بإسقاطها.

*** فقدان الحيوية ***

ي علماء التغذية أن جسم الإنسان عبارة عن آلة دائمة العمل، فبشر أنهم

كلودي أندريه ديهي، أول رائدة فضاء فرنسية



٥ دائرة القضاء الاتحادية الأولى: كادومي اندروية ديهي، داخل المركبة الفضائية ٥

٣٨. *كلودي أندريه ديهي،
ولد في تونس في القضاة
مختلفين في حزيران ١٩٦٦ من
البحرين، وهو عضو في طائر المصعة
التي تسمى الورسبة. شروط العمل
في مستشفى في المستشفى وحتى
الحاضر، وهذه قصة حياته.
وهو محروك. جميلة وأنيقة
تتردد أو «شبان الكلاسيكية» او
«الكلاسيكية البنية». كلودي
قريبه ديهي، طبيب في
المستشفى، متخصص في الطب
يعمل في المستشفى.
أختها بايلي، حلت
وكنت في ٢٨ من العمر
بأن عرفت ياقا. أشار لها للقدرا
من قبل مطلق على إحدى

المهمة الفرنسية الروسية
 والطيرة.
 واقتضت مدينة النجوم ابراهيم
 امامها. مركز شترينج واد
 الفضاء الروس هو عبارة عن
 «مدينة صغيرة هادئة في غابة»
 بالقرب من موسكو. حيث
 وعشان الفضاء على العلم
 والتحقيق منذ اول طياران
 «والغارين» عوام ١٩٦١.
 اعتزلت كلودي لعدم اتقانها اللغة
 الروسية بعد خمسة عشر يوما
 وصحوا. لكن الانضمام الى
 العائلة الفضائية سهّل وسريع
 «هناك جو عبقق الحمار وبناط
 على فعليا». كانت كلودي تعرف
 على الثقافة الروسية وتقرأ
 نصوص نيتشه وبروفا. في كل الصورات

الترجمة.
 (السمندل)

عادت الى مدينة النجوم بعد
 ثلاث سنوات، وهذه المرة كترتم
 اول تحضير الطيارين في مهمة
 كاسيوي التي تقوم بها مع
 رائدين روسيين. تدور الرحلة ١٦
 يوما منها ١٤ على متن الحطة
 «مير» للناجاز برنامج علمي يشتمل
 على تجارب بيولوجية ولفظ ودراسة
 النظام العصبي الحسي والتحليل
 البيولوجي.

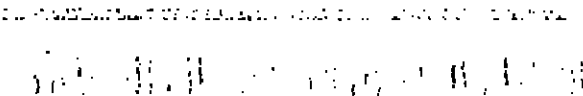
بواسطة التجربة الاخيرة التي
 اطلق عليها اسم «فرشيتل»،
 سيقلع السالمورين النشالة من
 ما يكونون مع حيوانات غير متوقعة
 على. السمندل. هذه الحيوانات التي

كانت شعرا الملك فرنسوا الاول،
 قتال الاثني منها «يوجد جيب لي
 البطن تسمح لها بالاحتفاظ
 بالحيوانات المتوتة للكرها مدة
 طويلة».
 سيتم التلقيح في الفضاء
 ورمابة واما بشكل دقيق جدا.
 «لازم معرفة دور الحماة في
 تطور الكائنات الحية» كما تصح
 كلودي التمسحة جدا للتجربة.
 قد سبق لها وقامت بزيارة هذه
 الحيوانات في جامعة تولوز حيث
 يربون.
 لكن عاشقة الفضاء لم تخف
 ورغبها بالاستفادة من والمغامرة
 الرائعة «تعبه والنظر بالصور
 الرائعة للشعور بأحاسيس غريبة»
 خلال المهمة الفضائية.

البريد

[illegible]

٢٦ سم



● يوسعك ان تضعيه حيشما ترغين لكن تذكرى مراكز النبض -
 حيث الأوعية الدموية أقرب الى سطح الجلد وبالتالي تكون حرارة



لجسم إذا بقليل، وهذا يشجع على التبخر ويتيح لكامل العطر بأن يكون.

أما مراكز العطر فتوجد في مؤخر العنق، وتحت الأذنين والهدبين، وفي باطن المرفقين والرسغين والركبتين، وعلى جانبي الكاحلين، ضعي البول العطر في نقطة صغيرة من العطر الصائبي على كل من المراكز ولا تكثري منه فوق كل نقطة واحدة.

ولكن لا تفرط في الصبر.

أما باطنك، أيضاً، إن ترشي العطر على شعرك وفي طبقات ثيابك، فإلى أن ترشيه على الأقمشة مباشرة، مثل القراء والخمر والأستجة فانحما - لأن الراسب الزيتي يلزمها.

في الصيف، لا ترشيه على أجزاء جسمك المعرضة للشمس الحادة ثم إن ذلك العطر يحطوي على البرصوت - وهو مقيم صمد في بثور الجلد ويترك حلقة داكنة حيث يكون اختلط ضوء الشمس، وعليه ضعي العطر على المناطق التي لا تتعرض مباشرة للشمس، مثل الكليتين وأخصص القدمين، وفي الشعر وتحت الإبطين.

نصيحة الاحتفاظ بالعطور

كل العطور قابلة للغضب لدى تعرضها للهواء والحرارة والرطوبة نور الشمس، لذا الأفضل الاحتفاظ بها في مكان مظلم وجاف ولا تسي إن تغلق الزجاجية أحكام بعد الاستعمال.

أطري من نقل العطر إلى زجاجة بلاستيكية لأن البلاستيك يتفاعل مع كيميائيه وقد يغير طبيعته إلى حد بعيد. انقلية إلى زجاجة سميكة صابته من تأثيرات الشمس.



٢٦ سم.



* بقلم: راضي د. شحادة *

جسر الانتفاضة (في إيهو)

في ساحة شاسعة فيها بستان جميل جدا وعمارة عملاقة جدا فيها غرف كبيرة وعالية جدا، استعملها الباشا والجرار والانتداب البريطاني وسائر الجزائريين الذين بشر في هذه الغرف الصغيرة التي شكلت جسرا لتنهاتهم الأخيرة، بين لحظة انتقامهم من الحياة إلى الموت، إلى الأعدام.

وفيها تهد أبطال الثورة الفلسطينية محمد محمود وفؤاد حجازي وعطا الزير ثم نهاتهم عندما انتقلوا من الغرفة الصغيرة «السجن» والزنازة» إلى نهاية الساحة الكبيرة ومرة أخرى إلى الغرفة الصغيرة ومن ثم إلى الأعدام.

وبعد للفصل في تحويل غرفة التهنيدات الأخيرة من غرفة آخر تنهيات السجن، الأبطال، إلى تنهيات السعادة والحياة والمرح لدى أطفالنا، أحفاد هؤلاء الذين أفر تنهيدة قبل أعدامهم، يعود الفضل في ذلك إلى السيدة ابتهاج خوري زوجة المناضل الشيوعي المرموق رامي خوري، التي دفعتنا لاستعمال إحدى غرف جسر التهنيدات هذه كقاعة عرض لأحدى مسرحياتنا خلال غروب الأطفال التي احتلت مساحة نشاطاته أرحا، البستان والحكمة وغرف السجن.

وبعد التهنيدات هذا ليس حكرا على «فيتنيسيا» (البندقية) الإيطالية، ففي كل بلد فيه أبطال شهداء للحرية والاستقلال هناك جسر تنهيات.

في غرف مرتفعة جدا وجدرانها ملساء، بنيت هكذا ليس بهدف الحفاظ على صحة السجناء، ولينشقوا هرا، بل لكي لا يستطيعوا التسلق والهروب من فتحات شبايكها الصغيرة التي تبيت بعض النور.

هذه الغرف التي أجادها الصغار الذين جاؤوا ليتنهدوا تنهيدة الحرية والسعادة وليس تنهيدة ما قبل الموت كما حدث لأجدادهم، خلال حضورهم لمسرحيتنا التي تسرد قصة القراصنة الطالين وطشهم بأهالي هذه البحار أم الحيرات.

لهم وصيحاتهم وأغانيتهم وضحكاتهم واحتجاجاتهم على ظلم القراصنة، ملأت غرفة العرض بالحياة والمرح والأناشيد والاستمرارية، وبالسعادة وبالتنهدات السعيدة وليس بالتنهيات الحزينة، بل بالأفانص الحارة التي صاعدت إلى فضاء غرفة العرض العالية جدا.

لمرات فرقة التهنيدات هذه إلى شكل جميل مزين بالقناطر وبعمرة مربعة شبيهة بعنقة زقافات عكا وجدران سكية ضمن الرطوبة والانتعاش في الصيف والدفء في الشتاء، تعريض روح أجدادهم عن كابوسهم البت.

في تلك اللحظة، لحظة العرض، لحظة التظاهر من أجل الحياة، لم تعد هذه المساحة الجميلة شرقية للوداع أو في اللحظة الحلقية ما بين الانتقال من الحياة إلى المشقة، بل أصبحت شرقية، غرفة، قاعة، جسرا طويلا تنهيات بطل البشر، الأبطال، الأطفال، إلى لحظة الانتقال من الحياة إلى حياة أفضل ملؤها السعادة والتنهيات الحرة.

«الأطفال عكا يلعبون بعد مشاهدة المسرحية»

خاص به «الاتحاد» من فرنسا □

الفيلم الفرنسي.. انتاج جيد للتصدير

يؤكدهما وفي تابوان.. وتساعد في الترجمة وفي البداية بالمنتجات الوطنية وفي عقد الاتفاقيات وتنظيم القاعات وتقل المخرجين والممثلين في مختلف البلدان.

يعتقد تروكان دو بلاتسي، رئيس دارينفانس فيلمه بأن موقع السينما الفرنسية لا يملكه في الحرية العالمية حاليا بعد الولايات المتحدة الأمريكية بل في ترصه تيارا بديلا للاحتكار.

وقد جرى الكثير من أجل دخول السينما الفرنسية إلى القاعات الأجنبية ولا زال الكثير أمامها، علما أن هناك موزعات مشجعة مثل الانجاس الياباني بها وأيضا جنوب شرق آسيا وتطور الطلب في أمريكا اللاتينية.

تمة علاقة أمتاح بين انتشار الفيلم الفرنسي في الخارج والبركات الفرنسية التي تأتي على استقبال السينما العالمية في فرنسا، وتقل باريس التي تقسم في قاعاتها صورا من الأمان بعيدة مرطبا لعشاق السينما، كما يقل الانتاج المشترك مع أوروبا والشرق الأوسط مما حدا بالانتاج الوطني، يقل تعاون بلد الأخرى لومير مع شعوب تهتم بمنتجاتها الوطنية.

الثقافة مسألة هامة جدا، وفي هذا الشأن يصرح تروكان دو بلاتسي، «نهدف دائما تهفئة الانتاج السينمائي الوطني».

(جان هارك ديويوش)



الدعابة من قبل مؤسسة دارينفانس، تقدم هذه المؤسسة نشاط لا نظير له في تقديم الانتاج الفرنسي في الخارج، وتعرض الأفلام في مختلف المهرجانات الدولية.

وتقدم مخرجات الأفلام السينمائية أيضا مثل مهرجان وسارلوف في الولايات المتحدة، وفي سويسرا وفي

حصة الأفلام الفرنسية في السوق الوطني بفضل الخماسي الرابع حسب التسلسل لسنة ١٩٩٥/٩٦، والشعب الملمون» جزيان بالاسكو وفكتوريا إيسيل والملاكمة الحارسون» لجان ماري بوري، (مخرج «الزوار» مع جوار ديباردو وكريستيان كلانسي)، و«الوزاء» لجان بيكسر ولانيسا بارادي، و«الجندى على السطح» لجان بول رابو (مخرج «سيرانو» مع جوليت بينوش)، وفيلم «الحقد» الذي وضع مسألة الضحايا على الشاشة.

طبعاً، تظل حصة السينما الأمريكية هي الغالبة في الأسواق وتقل (٥٥٪)، مقابل (٣٣٪) للسينما الفرنسية و(١٢٪) لبقية المخرج السينمائي، لكن، يتمثل المخرج السار بنسبة المشاهدين المتعادلة في الخارج وفي فرنسا أي حوالي (٣٥) مليوناً عام ١٩٩٤.

تقدم أوروبا الغربية (٤٠٪) من عائدات القاعات للأفلام الفرنسية، وتقدم الولايات المتحدة وكندا نسبة (٣١٪) واليابان (٨٪) وقبضة البلدان (١٩٪)، وتعتبر الولايات المتحدة الزبون الرئيسي.

يبدو أن ٩٥ مشفرة بالأمال. لا زالت بعض الأفلام تشهد نجاحا على الصعيد الدولي كما تنطلق

الحصل على كاميرا أولمبية مع فيلم ٢٤ صورة فقط بـ ٩,٩٠ ش.ج. لدى شراء كرتونه كوكا كولا ٦ قناني أو أي مشروب آخر، ١,٥ لتر كوكا - كولا، كينلي، سبرايت

الكاميرا أحادية الاستعمال، وهي جاهزة لتصوير المناسبات السعيدة... اعياد... رحلات... حفلات...

كوكا كولا احساس بطعم لا يقاوم

هكذا عند الأصل

ساعدني كي اشفى منك!

● بقلم: عابدة حمادة - خطيب



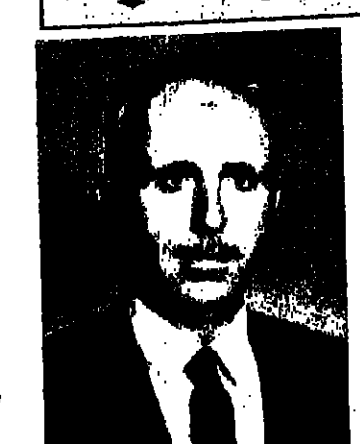
● لحسنه ففقت قلبي وعرفت اجلي سيمفونية بالحب... لم تتكلم كباقي البشر ولكننا تركنا الحمار لميتونا، فأنشدت عيونته احدى الكلمات واعذبه خلتها تقول لعيني «هي دي فيه فرحة الدنيا دق يا قلبي غني يا عني» فأجابني عيني «قولله الحقيقة قولوله بيه من اول دقيقة»... ثم سألت عيونته عيني: أين كنت تخبين؟ من ألف سنة وأنا ابنتك عك فزوت عيونتي انت فارس احلامي انتظرتك وانتظرتك لتأتي على حصانك الابيض وتطير بي الى بلاد ليست كالبلايا وتسميني كلمات ليست كالالكلمات، وتخبني حيا أعف من اي حب قاتنا في الحب ارض انصافه بل اريد الحب كله، الحب بكل مستنقضااته، بجنونه وهذونه، باشغاله وانفاته، بدفته وبرودته...
ابها الحب الذي اعتليت سنين عمري الصباغ اخيرا اخيرا اتيت فزارني الفرح، لم يحد لسانه كعادته ويهرب بل رسم على شفتيه القرمزيين اشماسة لا احلى ولا اروع.
لم يختلف حببي عن باقي البشر لكنه اختطفني من صومعتي ووضعني في محراب حبه وجعلني ناسكة لعيونه ففقت في دهاليزه واعتجنتي الاقامة هناك، وعند اعتاب قلبه تركت احزاني الى غير رجعة واظلمت انسج للفرح ثوبا مزركشا بالمحبة والاامل...
كلما تخيمت الصدفة وحببي كان يعترف بانني اكثر منه جرأة، اقول ما اريد دون وجل ودوقا تلعثم، وعندما يريد ان يعبر عن مشاعره تعوي كان يتغوى بكلمات مستقطعة وكأنه طفل يتغوى بانصاف الكلام، علمته لفظ الكلام، الكلام كله... كان يعجبني تلعثمه ويؤكد لي انني تجهرة الاولى فتمتري نشوة لانني اول من غزت عاله السحري، علمته فن الكلام فقاتني بانصاف مضاعفة، اصبح يدورني بكلامه، يحملني لاعتاق النجوم واهس في اذن القمر: بارك هذا الحب، فيعدني بذلك.

● جهدت ان املك اقراحي واكتب سري، لانني اومن بالحدس حتى من القرب الناس لتفسي، لصديقتي الحميمية مع انها كانت دائما تسألني وتلع بالسلوال اخبريني ماذا تلعن لتدين جميلة بهذا الشكل؟ فأقول لها، ان المجال من عند الله، فتجيب صديقتي، ونعم بالله لكنني اراهنك ان في الامر (ان) افاض طرقي حياء ومسحة منه تصبغ وجنتي واحاول ان اؤكد لها انه ان حدث شيء، تكون اول العارفين واضحك بصوت جهوري. تركت صديقتي وهي تكاد تاكل بعضها لكنني لم تكشف سري... احبته بكل جوارحي اروت لو يشرح داخل عيني تطبق عليه جفوني وترعاه... تحرسه اهداني من العيون الشاكبة... احيا اوتوني بعد ان كاد الجفاف يلامس اعتاب قلبي المتعب وسقى ورودي الضمى فانتعش واشرب بكل نشوة وجمال، كيف لا وقد فاح عبيرها وغطى شذاها الكون كله كيف لا وقد يثت بيه من جديد...
آ ابها الحب ما اصغر احرفك وما اكبر عنائك واشمله، فعندما تدق على ابواب قلونا نشرعها لك دون قيد او شرط نستسلم لك دون مقاومة، تأتينا دون سابق انذار، تباهجتنا لتلهم جناحك علينا وننعم بطفلك...

(١١) الجوازي - السفن، الاعلام - المجال (٢١) الكيم - مغارة (٣١) الرخم - طائر كبير كالنسر (٤١) الرخم - الثور

● وجيه سمعان ●

ولو شباب الخراب



شظروا الذرة،
وحاولوا ان يشظروا
عبيثا، حيي للبلد.
فاتهم ان جلودي
تكن فيه
تبعت في نفسي احلاما،
تتحدث
وفي قلبي تبعت شوقا
يجوج في شراييني
سحرا وعشقا
ويرتد على شفاة الزمان
اغنيات
تزيدي

● محمود مرعي ●

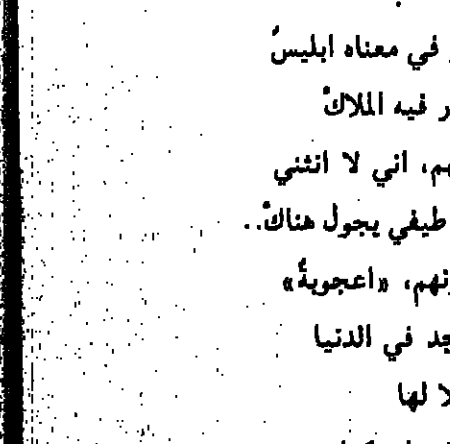
صرخة في بحر الصين

اجعل قصيدك نارا حين تلهظه
يا قاصف الريح أعط الشرق حصته
ذات الصناد، أنا ذكرو مصرعها
زاد الفساد وعشر الظلم يحرسه
لو لم يكن من تولي الشرق ذا خيل
جات جواربه كالأعلاص حاملة
طائف بحارا وحطت في سراحنا
والشرق فرضي فل رأيت بطلنا
حكاه في بصر الذل غارقة
فليس ينفع لرم أو معاصبة
جاست ذلالك ارض الشرق داهية
أنام اهلك ندم الكهف ام دغوا
معاهد البغية الحضرا، ناحية
دار الزمان به أمسى يمتطى
صان العصور ولم يخبر لشده
أعطاه كنسيم الصبح لينة
قد جاور الطهر لا يسمي لمصنعة
برقى لمزته بعبا لأمته
الارض ترفعه والمجد بعشقه
التور حبيبه والنار رشيته
يا أمة العرب لولا الخاد أعقبتها
لاخرت اقدح ما في القول أقره
لكن ربي ربي بالفساد تركه
البلافة كم تسمو بنافستها
يا أمة العرب هي للسلأ قديما
قد طال نزمك والطوقان منحدر
الا نهضت ستغزو الريح كغيشنا

(١١) الجوازي - السفن، الاعلام - المجال (٢١) الكيم - مغارة (٣١) الرخم - طائر كبير كالنسر (٤١) الرخم - الثور

● وجيه سمعان ●

ولو شباب الخراب



شظروا الذرة،
وحاولوا ان يشظروا
عبيثا، حيي للبلد.
فاتهم ان جلودي
تكن فيه
تبعت في نفسي احلاما،
تتحدث
وفي قلبي تبعت شوقا
يجوج في شراييني
سحرا وعشقا
ويرتد على شفاة الزمان
اغنيات
تزيدي

● من شرفة الروح ●



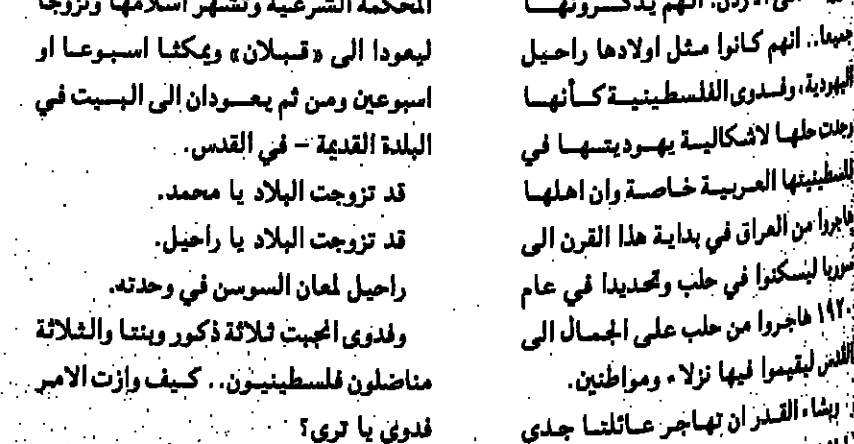
رايحيل لعان السوسن في وحدته

يافا، في زاوية تنبض من شارع فرعي،
رأيت تلك الزاوية بكل ما يتجمع
فيها من لهات، وشاء القدر ان تكون في
الزاوية ذاتها «روزا» اليهودية التي تبسيع
أخلى على عربة صغيرة «يعني اولاد مهنة
واحدة».
الابن محمد المغني وعازف العود
والملحن يطل على ابية يوسف ليساعده في
بعض الاحيان كي يقف الى جانب البضاعة
التي تقطر حلاوة. وكذلك البنت رايحيل
التي تقطر حلوى وحلاوة بدورها كانت تطل
على امها لتساعدها.
تعرف المساعدان على بعضهما مثلما
تعرف المخضمران على بعضهما... لتتحد
قطرات الحلاوة بينهما ويركضان في
الشوارع والدروب والازقة يكسنان دورة
الحياة في ابهى حلة لمساوقة انسكبت
لتسلي في فراغ الصمت الممتد مثل قطرات
الحلاوة السمسسية في تلك الزاوية من
شارع يافا.
ولم يفتح والدي، محمد الفلسطيني،
الذي كان يقف في اذاعة رام الله وقت
الانتداب، فصاحب اخاه يوسف - خالي
الذي تعرفت عليه قبل بضعة شهور...
وفي يوم عرسها قاما ذهبت بجملة زوجة
اخوها الاكبر الى «الكوافور» «دعي فدوى
طوال حياتها لم تذهب الى الكوافور»
لتعود زوجة اخوها وحدها الى المنزل وتصبح
رايحيل مع محمد في حيفا، في باحة
المحكمة الشرعية وتشهر اسلامها وتزوجا
ليعودا الى «قيلان» ويكثرا اسرعيا او
اسرعين ومن ثم يعودان الى البيت في
البلدة القديمة - في القدس.
قد تزوجت البلاد يا محمد.
قد تزوجت البلاد يا راحيل.
ورافيل لعان السوسن في وحدته.
وفدوى المحبت ثلاثة ذكور وبنات والثلاثة
متأصلون فلسطينيون... كيف واوت الامير
فدوى يا ترى؟
عندما التقيت الحال يوسف اسر لي ان
محمد جاء ليعلمني عزف العود فخطف
رايحيل وهرب. وزوجته الطيبة قالت لي كنت
وايها ذهينا للكوافور والبسيت بغض
بالخضير احتفالا بالعرس، لم تعد راحيل.
ولم تعد ابدا، عذبت ابنا!

(١١) الجوازي - السفن، الاعلام - المجال (٢١) الكيم - مغارة (٣١) الرخم - طائر كبير كالنسر (٤١) الرخم - الثور

● وجيه سمعان ●

ولو شباب الخراب



شظروا الذرة،
وحاولوا ان يشظروا
عبيثا، حيي للبلد.
فاتهم ان جلودي
تكن فيه
تبعت في نفسي احلاما،
تتحدث
وفي قلبي تبعت شوقا
يجوج في شراييني
سحرا وعشقا
ويرتد على شفاة الزمان
اغنيات
تزيدي

● حجر في الهواء ●



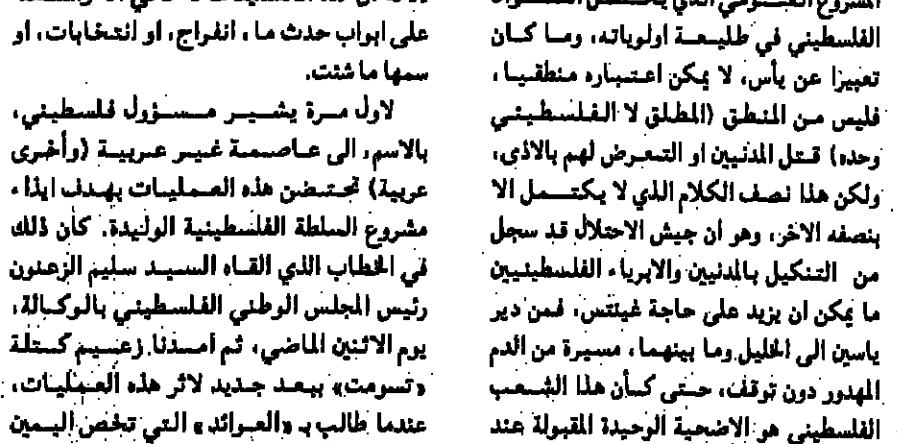
الغضب والكلام

من اين يبدأ الغضب؟ بل من اين يبدأ
الكلام؟ يخيل الي ان الناطق البشري الاول، لم
يتكلم الا لانه كان يحث على مسخاظة
الطبيعة، او على موت غير مفهوم لصديق، او
على هجوم من بشري اخر. واذا كان الكلام
مرادفا للغضب، او منبثقا عنه احيانا، على
الاقل، فان على الفلسطينيين ان يتكلموا، مع
تلك الحالة، لحظة ضجيج صائتة في خيمة
السكرت.
اما وقد دعوت نفسي، على واسع، الى
فاعلية الكلام، فلا يكتفي ان تجاهل ما يحدث
لنا وبنا، ولعل ذوي الانفجارات سيفطي على
الكلام، ولكن لا بد ما ليس منه بد، والان،
وبعجلة اسسية حاسمة لا تحتمل التأويل،
سيكون عنوان الكلام: الارهاب ضد
الفلسطيني... والارهاب ليس مجرد عملية
انتحارية يقوم بها شاب معقول بالغضب
والشعور بالخذلان، بل هو دورة متكاملة تبدأ
بالعنف وتكر مثل كرة الثلج، أخلة من كل ما
يحيط بها، القهر على المستوى الذاتي،
التحريض كسؤر خارجي، السياسة بمعناها
المبتلة، حيث يستثمر الدم البشري اكثر من
طرف، وفي الحالات كلها يتأذى الفلسطينيون
ويهانون ويفقدون الفرصة او وهم الفرصة... هذا
لا يعني ان الآخرين لا يتضررون، لكن من هم
الآخرين؟ اذا كان المقصود سكان بيت ليد
والقدس وقل ابيب، فهنا صحيح، ويجب ان
تكون لدينا الشجاعة لرحضة جانب من
الحطاب الفلسطيني الشائع، فهناك من يقول:
ان مثل هذه العمليات كانت مفهومة، وربما
مقبولة، قبل مدريد وأوسلو وواشنطن والقاهرة
وطابا. وواقع الامر ان مثل هذه العمليات كان
تعبيرا عن ياس فلسطيني بسبب من انكسار
المشروع القسومي الذي يحمل السؤال
الفلسطيني في طليحة اولوياته، وما كان
تعبيرا عن ياس، لا يمكن اعتباره منطقيا،
فليس من المنطق (المطلق) الفلسطيني
(وحده) قتل المدنيين او التعرض لهم بالاذى،
ولكن هذا نصف الكلام الذي لا يكتمل الا
بنصفه الاخر، وهو ان جيش الاحتلال قد سجل
من التنكيل بالمدنيين والابرياء الفلسطينيين
ما يمكن ان يزيد على حاجة هيتلس، فمن دير
ياسين الى الخليل وما بينهما، مسيرة من الدم
المهدور دون توقف، حتى كان هذا الشعب
الفلسطيني هو الاضحية الوحيدة المقبولة عند
زب الجفرة. وعند هذا الحد يحق للمساكين ان
يستفسر عن العنوان الغاضب: الارهاب ضد
الفلسطيني، فبا دمت قد سلمت بضحايا على
المدنيين، فلماذا قصرت الخسوز على
الفلسطيني؟
المسألة انها، ببساطة، في كل جرب توجد
ضحايا وآلام ولجائع، وما يمكن ان يسقط من

(١١) الجوازي - السفن، الاعلام - المجال (٢١) الكيم - مغارة (٣١) الرخم - طائر كبير كالنسر (٤١) الرخم - الثور

● وجيه سمعان ●

ولو شباب الخراب



شظروا الذرة،
وحاولوا ان يشظروا
عبيثا، حيي للبلد.
فاتهم ان جلودي
تكن فيه
تبعت في نفسي احلاما،
تتحدث
وفي قلبي تبعت شوقا
يجوج في شراييني
سحرا وعشقا
ويرتد على شفاة الزمان
اغنيات
تزيدي

● وجيه سمعان ●

ولو شباب الخراب



شظروا الذرة،
وحاولوا ان يشظروا
عبيثا، حيي للبلد.
فاتهم ان جلودي
تكن فيه
تبعت في نفسي احلاما،
تتحدث
وفي قلبي تبعت شوقا
يجوج في شراييني
سحرا وعشقا
ويرتد على شفاة الزمان
اغنيات
تزيدي

هكذا منه الجهل